142308

OL/2020/86/S-I, II

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86	S	I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.

(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**

(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. ඉගෙනීමට දක්ෂ, මනා පෙනුමක් ඇති, ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයෙක් වන කුමාර් ආගමානුකූලව ජීවත් වේ. මේ අනුව කුමාර් වඩාත් හොඳින් හැඳින්විය හැක්කේ,
(1) දක්ෂ ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.
(2) ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.
(3) නිරෝගී ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.
(4) සෞඛ්‍යවත් ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.

2. දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හා ගම්වාසීන් සමග එක්ව හඳගම පාසලේ විදුහල්පති විසින් පාසල විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා ශ්‍රමදානයක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපායමාර්ග යටතේ මෙම ක්‍රියාකාරකම අයත් වන්නේ,
(1) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
(2) හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ය.
(3) ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීමට ය.
(4) අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීමට ය.

3. ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කරගනිමින්, සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව ජීවත් වන පුද්ගලයකු උත්සාහ දරන්නේ,
(1) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව රැකගැනීමට ය.
(2) නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ය.
(3) විනෝදකාමී ජීවිතයක් ගත කිරීමට ය.
(4) සාමකාමී ජීවිතයක් ගත කිරීමට ය.

4. කෙටි දුර ධාවකයෙක් ආරම්භක වෙඩි හඬට වේගයෙන් ඉදිරියට ධාවනයෙහි යෙදෙයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිත වන පද්ධති වන්නේ,
(1) පේශි, අස්ථි හා ශ්වසන පද්ධති වේ.
(2) ස්නායු, පේශි හා රුධිර සංසරණ පද්ධති වේ.
(3) පේශි, අස්ථි හා රුධිර සංසරණ පද්ධති වේ.
(4) ස්නායු, පේශි හා අස්ථි පද්ධති වේ.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) පරාසයන්හි, විවිධ පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය වන තීරුවලට අදාළ වර්ණ පහත වගුවේ දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 5 – 7 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

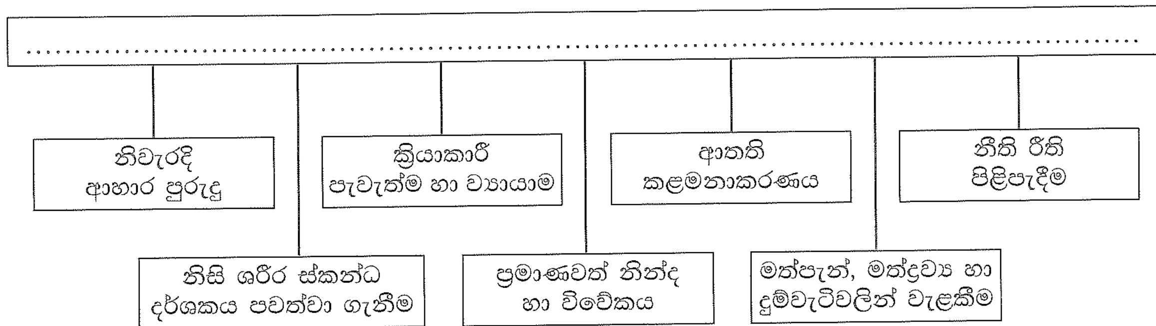
පෝෂණ තත්ත්වය	නිර්ණය වන තීරුවල වර්ණය
කෘෂ බව	තැඹිලි පාට
නිසි බර	කොළ පාට
අධි බර	ලා දම් පාට
ස්ථූලතාව	තද දම් පාට

5. BMI අගය 29 ක් වන පුද්ගලයකුගේ පෝෂණ තත්ත්වය අයත් වන තීරුවේ වර්ණය වන්නේ,
(1) තැඹිලි පාට ය. (2) කොළ පාට ය. (3) ලා දම් පාට ය. (4) තද දම් පාට ය.

6. තැඹිලි පාට තීරුවට අයත් වන පුද්ගලයකුගේ BMI අගය විය හැක්කේ,
(1) 17.5 කි. (2) 22 කි. (3) 27 කි. (4) 28.5 කි.

7. යහපත් කායික යෝග්‍යතාවකින් යුත් පුද්ගලයකු අයත් වන්නේ,
(1) තද දම් පාට තීරුවට ය. (2) ලා දම් පාට තීරුවට ය.
(3) කොළ පාට තීරුවට ය. (4) තැඹිලි පාට තීරුවට ය.

8. පහත රූපසටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු තේමාව අඩංගු වරණය තෝරන්න.



(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවනරටා
(2) පූර්ණ පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
(3) ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මකට අවශ්‍ය සාධක
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

9. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ දී ක්‍රමාකුංචන චලනය මගින් මුඛයේ සිට ආමාශය වෙත ආහාර ගමන් කරන නාළය කුමක් ද?
(1) ග්‍රහණිය (2) අන්නස්‍රෝතය (3) කුඩා අන්ත්‍රය (4) මහා අන්ත්‍රය

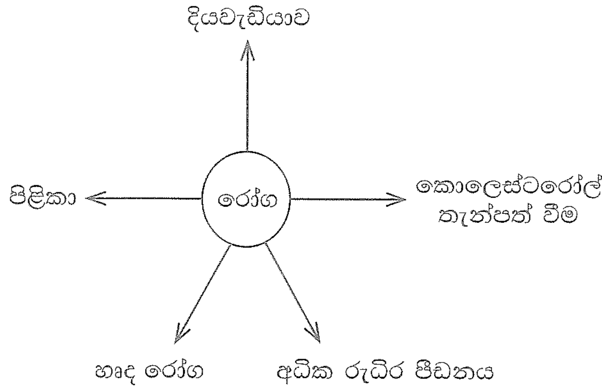
10. ක්‍රීඩකයෙක් ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකමක දී උරහිස සන්ධියෙන් අත අංශක 360 ක් කරකවයි. මෙහි දී ඔහුගේ උරහිස සන්ධිය ක්‍රියාකරන්නේ
(1) අසව් සන්ධියක් (Hinge Joint) ලෙසිනි.
(2) විවර්තනි සන්ධියක් (Pivot Joint) ලෙසිනි.
(3) ගෝලකුහර සන්ධියක් (Ball and Socket Joint) ලෙසිනි.
(4) ලිස්සන සන්ධියක් (Gliding Joint) ලෙසිනි.

11. පුද්ගලයෙක් පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණවලින් පීඩා විඳියි.
- තද උණ
- වියළි කැස්ස
- උගුරේ වේදනාත්මක කැසීම
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- නාසයෙන් සොටු ගැලීම
- වියළි උගුර

ඔහුට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝගය වන්නේ,
(1) කක්කල් කැස්ස ය.
(2) කෝවිඩ්–19 (COVID–19) ය.
(3) ක්ෂය රෝගය ය.
(4) ගලපටලය ය.

12. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා කළ යුතු වැදගත්ම ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ,
(1) මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම ය.
(2) මදුරු දැල් සහ මදුරු විකර්ෂක ආලේපන (Mosquito repellents) භාවිත කිරීම ය.
(3) ගෙවත්ත සහ පරිසරය දූමායනය කිරීම ය.
(4) සිරුර ආවරණය වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම ය.

13. බෝ නොවන රෝග කිහිපයක් පහත රූපසටහනේ දැක්වේ.



ඉහත රෝග වැළඳීමට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේ,
(1) අධික ලෙස සීනි අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයයි.
(2) අධික ලෙස තෙල් සහ මේද අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයයි.
(3) අධික ලෙස ලුණු සහ මිරිස් අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයයි.
(4) නොසැලකිලිමත් පුද්ගල ජීවන රටාවයි.

14. කිසියම් රෝගයක් පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල කරයි.
- එලයිසා (ELISA) හා වෙස්ටර්න් බ්ලොට් (Western Blot) යන පරීක්ෂණ මගින් ආසාදිත බව හඳුනාගත හැකි ය.
- සජීව සෛල තුළ පමණක් ජීවත් වන වෛරසයක් මගින් ආසාදනය වේ.

මෙම රෝගය නම්,
(1) ලිංගික ඉන්නන් (Genital warts) ය.
(2) HIV/AIDS ය.
(3) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය.
(4) උපදංශය (Syphilis) ය.

15. පුහුණු ප්‍රථමාධාරකරුවකු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබට, සාමාන්‍ය ආකාරයට නිරායාසයෙන් ශ්වසනය සිදු නොවන රෝගියකු හමු වූ අවස්ථාවක ප්‍රථමයෙන්ම කළ යුත්තේ,
(1) කෙසේ හෝ ආසන්නතම රෝහල වෙත රෝගියා ගෙන යාම ය.
(2) හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයකු කැඳවාගෙන ඒම ය.
(3) අසල්වාසීන්ගේ සහාය ලබාගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම ය.
(4) නියමිත ආකාරයට කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබාදීම ය.

16. නිශීගේ වයස දින 27 කි. කවීගේ වයස අවුරුදු 3 කි. මේ දෙදෙනා පසුවන අවධි අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන වරණය කුමක් ද?
(1) ළදරු අවධිය (Infant stage) හා පසු ළමා විය (Late childhood)
(2) නවජ අවධිය (Neonatal stage) හා පෙර ළමා විය (Early childhood)
(3) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (Prenatal stage) හා ළදරු අවධිය
(4) ළදරු අවධිය හා පෙර ළමා විය

17. අපේ ගෙදර සියලුදෙනාම දිවා ආහාරය සඳහා කකුළුවන් කෑමට ගන්නා ලදී. ටික වේලාවකට පසු අක්කාගේ ඇගේ කැසීමක් සහ පලු දැමීමක් සිදු වූ අතර ඇස් රතුවීමක් ද දක්නට ලැබුණි. අක්කාට මෙසේ සිදුවන්නට ඇත්තේ, ආහාර
(1) අසාත්මිකතාව (Allergy) හේතුවෙනි.
(2) නරක්වීම (Spoilage) හේතුවෙනි.
(3) බාල කිරීම (Adulteration) හේතුවෙනි.
(4) විෂවීම (Poisoning) හේතුවෙනි.

18. පාර මාරුවීමට නොහැකිව බලා සිටින වයෝවෘද්ධ සීයා කෙනෙකු දුටු චේකා, ඔහුගේ අවශ්‍යතාව තේරුම්ගෙන, වහා එතැනට පැමිණ ඔහුට පාර මාරුවීමට උදව් කළා ය. මෙයින් පැහැදිලි වන චේකා සතු ගුණාංගය වන්නේ,
(1) සහකම්පනය ය (Empathy).
(2) අනුකම්පාව ය (Sympathy).
(3) කාරුණික බව ය (Kindness).
(4) සංවේදී බව ය (Sensitivity).

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

19. අඩු බර දරු උපතක් ලෙස හඳුන්වන්නේ, උපතේදී දරුවාගේ බර
(1) 1.5 kg හෝ ඊට වඩා අඩු වූ විට ය.
(2) 2.0 kg හෝ ඊට වඩා අඩු වූ විට ය.
(3) 2.5 kg හෝ ඊට වඩා අඩු වූ විට ය.
(4) 3.0 kg හෝ ඊට වඩා අඩු වූ විට ය.

● පහත සඳහන් A, B හා C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 20 ට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [දරුවන්ට නිසිකලට නිසි ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ලබාදීම
දරුවන් වසංගත රෝග සමහරකට භාජනය වීම

B - [දීර්ඝකාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීම
විශාදය (Depression) වැනි මානසික රෝග තත්ත්ව හටගැනීමේ අවධානම ඇති වීම

C - [පුරුද්දක් ලෙස බුලත් කෑම, දුම් පානය, මත් වතුර හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ සහ ශ්වසන පද්ධතියේ පිළිකා හටගැනීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති වීම

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) B පමණි. (3) B හා C ය. (4) C පමණි.

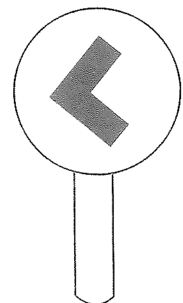
21. මීටර් 1500 ධාවන ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකු භාවිත කළ යුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,
(1) කෙටි ඇරඹුම (Bullet start) ය.
(2) මැදුම් ඇරඹුම (Medium start) ය.
(3) දිගු ඇරඹුම (Elongated start) ය.
(4) හිටි ඇරඹුම (Standing start) ය.

22. ආරම්භක නිලධාරී (starter) විසින් ඉසව් කිහිපයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා පහත සඳහන් විධාන තුන දෙන ලදී.
● සැරසෙන් ● වෙන් ● යා/වෙඩි හඬ
ඔහු විසින් ආරම්භ කරන ලද ඉසව් විය හැක්කේ,
(1) මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 200 දිවීම වේ.
(2) මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීම හා මීටර් 800 දිවීම වේ.
(3) මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීම හා මීටර් 400 × 4 සහාය දිවීම වේ.
(4) මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 3000 දිවීම වේ.

23. පහත සඳහන් කාර්යයන් අතුරෙන් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලක් සංවිධානයේදී ප්‍රධාන සංවිධායක කමිටුවේ කාර්යයක් **නොවන්නේ** මින් කුමක් ද?
(1) ක්‍රීඩා තරග සැලසුම් කිරීම
(2) ක්‍රීඩා තරග සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම
(3) ක්‍රීඩා තරගවලට අදාළ සියලුම ලිපි ලේඛන සැකසීම
(4) ක්‍රීඩා උළෙලට අදාළ සියලු කාර්යයන් මෙහෙයවීම

24. වන ගවේෂණයක යෙදෙන්නෙක් ගමන් කරන දිශාව සොයාගැනීම සඳහා ගෙන යා යුත්තේ,
(1) මාලිමාවකි. (2) මාර්ග සිතියමකි. (3) විදුලි පන්දමකි. (4) ජංගම දුරකතනයකි.

25. තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වකට සහභාගි වූ මට විනිශ්චයකරු විසින් රූපයේ දැක්වෙන අවවාද ප්‍රදර්ශක පුවරුව (Posting Board)/කහ පුවරුව පෙන්නුම් කරන ලදී. ඔහු මෙය පෙන්වන ලද්දේ,



(1) මාගේ පාද දෙකම පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම දැක්වීමට ය.
(2) මාගේ එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම දැක්වීමට ය.
(3) ඇවිදීමේ දී මාගේ දණහිස නැවීම සිදු කර ඇති බව දැක්වීමට ය.
(4) මා ඇවිදීමේ තරග ඉසව්වෙන් ඉවත් කළ බව දැක්වීමට ය.

26. ඇවිදීමේ දී හා දිවීමේ දී සමබරතාව රැකගන්නේ,
(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමෙනි.
(2) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීමෙනි.
(3) සිරුර ඉදිරියට නැඹුරු කර ගැනීමෙනි.
(4) අත් සහ පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීමෙනි.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

● පහත වගුවේ දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩිකාවන් සිව්දෙනෙකු සහභාගි වූ ඉසව් කිහිපයකි. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **27 – 29** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගි වූ ඉසව්
15	දුර පැනීම, තුන් පිම්ම
26	උස පැනීම
37	රිටි පැනීම
48	මීටර් 110 කඩුලු මතින් පැනීම

27. මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් සිරස් පැනීම්වලට සහභාගි වී ඇති ක්‍රීඩක අංකය/අංක වන්නේ,
(1) 15 ය. (2) 26 ය. (3) 15 හා 48 ය. (4) 26 හා 37 ය.

28. ක්‍රීඩක අංක 48 සහභාගි වී ඇත්තේ,
(1) තිරස් පැනීමකට ය. (2) ස්ටීපල් චේස් ඉසව්වට ය.
(3) ජවන ඉසව්වකට ය. (4) බාධක දිවීමකට ය.

29. තිරස් පැනීම් සඳහා සහභාගි වී ඇත්තේ, ක්‍රීඩක අංක
(1) 15 ය. (2) 26 ය. (3) 15 හා 48 ය. (4) 26 හා 37 ය.

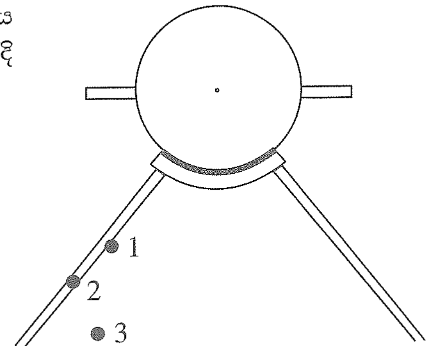
● මීටර් 100×4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමක A, B, C හා D යන ක්‍රීඩකයන් සිව්දෙනාගේ, යෂ්ටිය ලබාගැනීමේ හැකියාව සහ යෂ්ටිය ලබාදීමේ හැකියාව පහත සඳහන් පරිදි වේ. මෙම තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **30** සහ **31** ට පිළිතුරු සපයන්න.

A – යෂ්ටිය ලබාගැනීම හොඳින් සිදු කරයි.
B – යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ ලබාදීම හොඳින් සිදු කරයි.
C – යෂ්ටිය ලබාදීම හොඳින් සිදු කරයි.
D – යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ ලබාදීම හොඳින් සිදු කරයි.

30. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් සහාය දිවීමේ තරගයේ ආරම්භක ක්‍රීඩකයා ලෙස වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

31. පළමු සහ දෙවන හුවමාරු කලාප සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

32. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකුගේ ප්‍රයත්න තුනෙහි දී යගුලිය පිටියේ පතිත වූ ස්ථාන රූපයේ 1, 2 හා 3 වශයෙන් දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි වන්නේ,
(1) 1 වන පතිත වීම පමණි.
(2) 3 වන පතිත වීම පමණි.
(3) 1 වන හා 3 වන පතිත වීම් පමණි.
(4) 1 වන, 2 වන හා 3 වන පතිත වීම් ය.

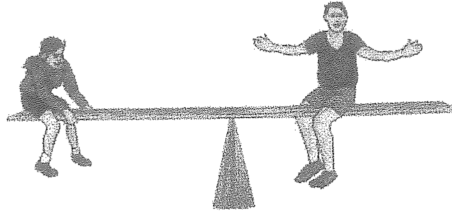


33. පාපන්දු වැනි දැරීමේ හැකියාව (Endurance) වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයන්, අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට සාපේක්ෂව වැඩිපුර ගත යුතු පෝෂක සංඝටකය වන්නේ,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය. (2) ප්‍රෝටීන් ය. (3) මේදය ය. (4) විටමින් හා ඛනිජ ලවන ය.

34. 
රූපයේ දැක්වෙන බැලේ නර්තන ශිල්පිනියගේ පොළොව මත ඇති පාදය ක්‍රියාකරනුයේ,
(1) I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) I වන හා II වන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

35. පහත රූපසටහනේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකමට අදාළව දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සලකන්න.

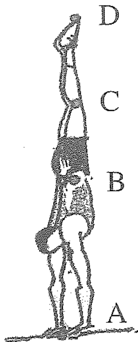


ප්‍රකාශය – රූපයේ දැක්වෙන සීසෝව, එහි ආධාරකය මත සමබරව පවතී.

හේතුව – සීසෝවේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට (ආධාරකය මත ඇති) වම්පසින් හා දකුණුපසින් ක්‍රියාකරන බල සමානව පවතී.

ඉහත ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

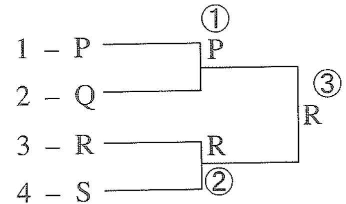
(1) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය.
(2) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.
(3) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය.
(4) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.

36. 

රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත්හිටුම (Handstand) ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ක්‍රීඩකයකුගේ ශරීරයේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා ඇති ලක්ෂ්‍යය වන්නේ,

(1) A ය.
(2) B ය.
(3) C ය.
(4) D ය.

37. කුසපත් ඇදීමෙන් ලැබුණු අංක අනුව සකස් කළ, P, Q, R, S යන කණ්ඩායම් හතර සහභාගි වන වොලිබෝල් තරගාවලියක තරග සටහනක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම තරග සටහන



(1) සාකල්‍ය ක්‍රමයට (League Method) සකස් කරන ලද නිවැරදි තරග සටහනකි.
(2) සාකල්‍ය ක්‍රමයට සකස් කරන ලද වැරදි තරග සටහනකි.
(3) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට (Knockout Method) සකස් කරන ලද නිවැරදි තරග සටහනකි.
(4) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට සකස් කරන ලද වැරදි තරග සටහනකි.

38. කාන්තා හා පිරිමි යන දෙපාර්ශවයම සහභාගී වන ප්‍රයාම තරගය/තරග වන්නේ,

(1) පංච ප්‍රයාමය වේ.
(2) දස ප්‍රයාමය වේ.
(3) පංච ප්‍රයාමය හා සප්ත ප්‍රයාමය වේ.
(4) සප්ත ප්‍රයාමය හා දස ප්‍රයාමය වේ.

● පහත සඳහන් A, B, C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **39** ට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [ක්‍රීඩාවේ දී තහනම් උත්තේජක දීර්ඝ කාලීනව භාවිත කිරීම
සිරුරට ඇඩි හානි පැමිණවීමේ අවදානම ඇති වීම

B - [දිනපතා දිගු වේලාවක් හිඳගෙන රූපවාහිනිය නැරඹීම
සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකි වීම

C - [නිවැරදිව ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම
ධාවන වේගයේ වර්ධනයක් ඇති වීම

39. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

(1) A හා B ය.
(2) B පමණි.
(3) A හා C ය.
(4) C පමණි.

40. කෝවිඩ්–19 රෝගය හේතුවෙන් 2020 වසරේ දී පැවැත්වීමට නොහැකි වූ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත වූ රට සහ නගරය වන්නේ,

(1) ජපානයේ ටෝකියෝ ය.
(2) චීනයේ බීජිං ය.
(3) ඔස්ට්‍රේලියාවේ සිඩ්නි ය.
(4) එංගලන්තයේ ලන්ඩන් ය.

* *

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. පසුගිය දීර්ඝ වූ පාසල් නිවාඩුවේ දී ජයශ්‍රී පවුලේ සාමාජිකයන් සියලුදෙනා උදය කාලය ගතකළේ ගෙවතු වගාවේ යෙදීමට ය. මෑකරල්, දඹල, වම්බොටු වැනි එළවළු ද නිවිති, ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ග හා මඤ්ඤොක්කා ඔවුහු වගා කළෝ ය. ගෙවත්තේ පොල්, කොස්, අඹ, කෙසෙල් වැනි ගස් ද තිබුණි. සෞඛ්‍යවත් ආහාරවේල් සකස් කිරීමට නිරතුරුව අවධානය යොමුකරන මවට, ගෙවත්තෙන් ලබාගත් නැවුම් ආහාර වර්ග ඒ සඳහා ප්‍රයෝජනවත් විය. මෙම කාලසීමාව තුළ ඔවුහු නිශ්ඵල හා ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනය සම්පූර්ණයෙන් නතර කළ අතර පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැකගැනීමට ද කාර්යක්ෂමව ක්‍රියා කළහ. මෙහිදී පරිසරයේ ජලය එක්රැස්වන ස්ථාන පිරිසිදු කර, කැළිකසල එක් කොට කොම්පෝස්ට් පොහොර සකස් කර ගත්හ.

විවේක කාලයේ දී පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව චෙස් ක්‍රීඩාව වැනි මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ක්‍රීඩාවල නිරත වූ අතර, සවස් යාමයේ දී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ද නිරත වූහ. සමහර දිනවල, ළමයින් විසින් සකසාගත් නීතිරීති අනුගමනය කරමින් ඔවුහු 'මාළුදැල' වැනි සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වූහ.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) ජයශ්‍රී පවුලේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනයට හේතු වන ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) ජයශ්‍රී පවුලේ සාමාජිකයන් අනුගමනය කළ යහපත් ආහාර පුරුදු **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) ගෙවත්තෙන් ලබාගත් පලා වර්ග පිළියෙල කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** ජයශ්‍රී පවුලේ මවට යෝජනා කරන්න.

(iv) මලබද්ධයෙන් පෙළෙන ජයශ්‍රී පවුලේ සීයාගේ, එම රෝග තත්ත්වය අවම කරගැනීම සඳහා ඔහුගේ ආහාරයට එක්කර ගැනීමට සුදුසු, ජයශ්‍රී පවුලේ ගෙවත්තෙන් ලබාගත හැකි ආහාර වර්ග **දෙකක්** ලියන්න.

(v) පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැකගැනීමෙන් ජයශ්‍රී පවුලට අත්වන වාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(vi) පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව ක්‍රියාකිරීම තුළින් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කරගත හැකි සමාජ කුසලතා **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර ඔවුන්ට නිරත විය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා **දෙකක්** නම් කරන්න.

(viii) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව අයත් ක්‍රීඩා වර්ගය නම් කර, එම ක්‍රීඩා වර්ගයට අයත් ඔවුන්ට නිරතවිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩාවක් සඳහන් කරන්න.

(ix) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ලක්ෂණය හැර ඔවුන් නිර්මාණය කළ සුළු ක්‍රීඩාවේ තිබිය හැකි වෙනත් ලක්ෂණ **දෙකක්** දක්වන්න.

(x) ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන **දෙකක්** ලියන්න. (ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

[අටවැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. වර්තමානයේ ගෝලීය වසංගතයක් ලෙස ව්‍යාප්ත වන කෝවිඩ්–19 හේතුවෙන් ලොව පුරා මරණ බොහෝ සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වේ.

(i) ඉහත රෝගය සඳහා මුල්වන රෝග කාරකය හා එම රෝග කාරකය සෘජුවම බලපාන පද්ධතිය නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) කෝවිඩ්–19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙම රෝගය වැළඳීම වළක්වාගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලට නොලැබීම හේතුවෙන් වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවාසීන් විවිධ පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණ පා ඇත.

(i) (අ) මහා පෝෂක අඩුවීම හා වැඩිවීම හේතුවෙන් පුද්ගලයන් මුහුණ පා ඇති පෝෂණ ගැටලු **දෙක** සඳහන් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක (i)(අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ ගැටලු දෙක ඇතිවීම හේතුවෙන් පුද්ගලයන් තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) සිසුන් කිහිපදෙනෙකු මුහුණ පා ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා තත්ත්ව තුනක් පහත දැක්වේ. එම පෝෂණ ඌනතාවලට අදාළ රෝග ලක්ෂණයක් බැගින් සඳහන් කරන්න.

(අ) අයඩීන් ඌනතාව

(ආ) යකඩ ඌනතාව

(ඉ) විටමින් A ඌනතාව (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ප්‍රශ්න අංක (3)(ii) හි සඳහන් පෝෂණ ඌනතා අවම කරගැනීමට එම සිසුන්ට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් බැගින් (උදාහරණ සහිතව) ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(ආ) ප්‍රශ්න අංක (3)(ii) හි සඳහන් පෝෂණ ඌනතා අවම කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) පාසල් නිවාඩු කාලය දීර්ඝ බැවින් කම්මැලිව ගෙදරට වී සිටීම අපහසු බව 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ මල්ලී/නංගී ඔබට පවසයි.

(ii) නිරෝධායන නීති කඩවන පරිදි යහළුවන් එක්ව සාදයක් පැවැත්වීමට සැලසුම් කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.

(iii) ඔබේ අසල්වාසී අඩු ආදායම්ලාභී පවුලක් ඇඳිරිනීති සමයේ කිසිවක් කර කියා ගත නොහැකිව අසරණව සිටින ආකාරය ඔබ දකියි.

(iv) දිගුකාලීන නිවාඩුවේ විවිධ ආහාර භුක්ති විඳිමින් ගෙදරට කොටුවී සිටීම හේතුවෙන් සුපුරුදු පරිදි තම පුහුණුවීම් කටයුතු හා ශාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගිවීමට නොහැකි වූ බව පවසමින් ඒ සඳහා කළ යුත්තේ කුමක් දැයි ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ඔබෙන් විමසයි.

(v) කෝවිඩ්–19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා පනවන ලද ඇඳිරි නීතිය ඉවත් කළ පසු, ආසන්නයේ පිහිටි වෙළඳසැල වෙත ගොස් අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් මිලදීගෙන එන ලෙස අම්මා ඔබට පවසන්නී ය. (ලකුණු 02 ×5 = 10 යි)

[නවවැනි පිටුව බලන්න.

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලක දී රන් පදක්කම්ලාභී බර උසුලන ක්‍රීඩකයකුගේ හා මැරතන් ධාවකයකුගේ අත් සහ පාදවල බහුලව ඇති පේශි තන්තු පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයක් පහත වගුවේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පේශි තන්තුවල විශේෂ ලක්ෂණය	A ක්‍රීඩකයා	B ක්‍රීඩකයා
වර්ණය	සුදුය	රතුය
සංකෝචන වේගය	වැඩිය	අඩුය
නිර්වායු ශ්වසනය	වැඩිය	අඩුය
ස්වායු ශ්වසනය	අඩුය	වැඩිය

(i) (අ) බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයා සහ මැරතන් ධාවකයා හැඳින්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වෙන් වශයෙන් ලියන්න.

(ආ) බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයාගේ දෙඅත්වල බහුලව ඇති පේශි තන්තුවල දැකිය හැකි, සටහනේ සඳහන් නොවන වෙනත් ලක්ෂණයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ක්‍රියැටීන් ෆොස්ෆේට් ⟶ ක්‍රියැටීන් + ෆොස්ෆේට් + ශක්තිය

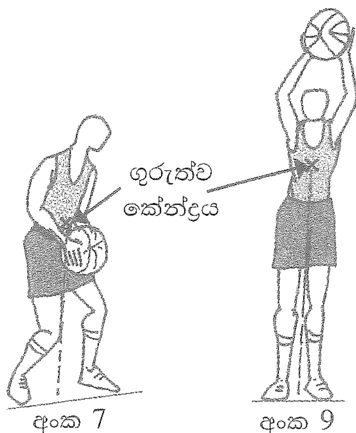
තම ඉසව්ව සඳහා ඉහත සමීකරණයෙන් දැක්වෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය ප්‍රධාන වශයෙන් උපයෝගී කොට ගනිමින් වැඩි වශයෙන් ශක්තිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා කවු ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඔබේ පිළිතුරට හේතු කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

(iii) පාසල් නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු/ක්‍රීඩිකාවක තම ඉසව්ව අතරතුර පාදයේ පේශි ඉරීමක් හේතුවෙන් අනතුරට පත්ව තරගයෙන් ඉවත් වේ. පාසලේ ප්‍රථමාධාර ඒකකයේ කටයුතු කරන ඔබ, ඔහුට/ඇයට ප්‍රථමාධාර දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. ඔබ සතුව ඇත්තේ ඇඳ ඇතිරිල්ලක්, අයිස් කැබලි, බැන්ඩේජ් පටි, රෙදි කැබැල්ලක් හා ආධාරකයක් පමණි. (ලකුණු 05 යි)

6. (i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා ආචාර පෙළපාළිය පුහුණු වන ඔබ නිරතවන ස්ථිතික ඉරියව්වකට හා ගතික ඉරියව්වකට උදාහරණයක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) රූපයේ දැක්වෙන්නේ පැසි පන්දු (Basketball) ක්‍රීඩාවේ නිරතවන අංක 7 සහ අංක 9 දරණ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා පන්දුව ග්‍රහණය කොටගෙන සිටින අවස්ථා දෙකකි.



(අ) මේ දෙදෙනාගෙන් වඩා වැඩි සමබරතාවක් දක්වන ක්‍රීඩකයාගේ අංකය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

(iii) (අ) සහාය දිවීමේ තරගයක දී තෙවන හා සිව්වන ධාවකයන් දෙදෙනා හුවමාරු කලාපය තුළ යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී තෙවන ධාවකයා අතින් යෂ්ටිය බිම වැටුණි. තරගය නිම කිරීම සඳහා යෂ්ටිය නැවත අහුලාගත යුතු ධාවකයා කවු ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඔබේ නිවාසයේ වයස අවුරුදු 16 න් පහළ මීටර 100×4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් යෂ්ටි මාරු ක්‍රමය ඉගැන්වීමෙන් පසු, එය පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

[දහවැනි පිටුව බලන්න.

7. A, B සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) බස්නාහිර හා වයඹ පළාත් කණ්ඩායම් අතර වොලිබෝල් තරගයක දී බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන්, ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරුවීම නිවැරදි අනුපිළිවෙළට සිදු නොකරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් දෙන ලද සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රීඩකයන්/ක්‍රීඩිකාවන් 12 ක් හා වොලිබෝල් දෙකක් ඔබට ලබාදී ඇත්නම්, ඉහත ප්‍රශ්න අංක A(i) හි ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවක් තෝරාගෙන, වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට/ක්‍රීඩිකාවන්ට එම දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව එය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

B. (i) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම **දෙක** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකට උදාහරණයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 01 යි)

(ii) මධ්‍යම හා ඌව පළාත් කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයේ දී දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම හේතුවෙන් පැති සීමා ඉරෙන් (side line) පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු විසින් දෙන ලද සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රීඩිකාවන් 12 ක් හා නෙට්බෝල් දෙකක් ඔබට ලබාදී ඇත්නම්, ඉහත ප්‍රශ්න අංක B(i)(අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයක් තෝරාගෙන, ක්‍රීඩිකාවන්ට එම දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව එය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීමේ (kicking the ball) ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් අතර පැවැත් වූ පාපන්දු තරගයක දී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී (penalty area) සිතාමතා දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු තල්ලු කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු විසින් දෙන ලද සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රීඩකයන්/ක්‍රීඩිකාවන් 16 ක් හා පාපන්දු දෙකක් ඔබට ලබාදී ඇත්නම්, ඉහත ප්‍රශ්න අංක C(i) හි ඔබ සඳහන් කළ පාදයෙන් පහරදීමේ ක්‍රමයක් තෝරාගෙන, ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව එම පා පහර ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

***